



De zwemcursus is op dezelfde manier opgebouwd als voor kinderen die leren zwemmen voor hun A-diploma.

FOTO: HENK VAN ESCH

# Zwemles vrouwen

## SERIE: DE BEWEEGCOACH

*Taal, angst, te weinig geld, niet weten waar je terecht kan. Dat zijn zo een paar redenen om niet te gaan sporten. De Bewegcoach van de gemeente 's-Hertogenbosch kan u op weg helpen.*

DOOR JOSJE VIERHOUT

**'s-HERTOGENBOSCH** - Speciaal voor vrouwen start vrijdag 9 november in zwembad Kwekelstijn in Rosmalen een zwemcursus. Deze is alleen toegankelijk voor volwassen vrouwen, die om verschillende redenen nog niet kunnen zwemmen.

"Vrouwen willen graag alleen met vrouwen zwemmen. Uit geloofsovertuiging, maar ook omdat ze het prettiger vinden om onder elkaar te zijn tijdens het sporten", zegt bewegcoach Hanneke van Dillen. "Het is ook een landelijke trend, dat zie je aan de vrouwenfitnesscentra. We merken dat zowel allochtone als autochtone vrouwen op onze oproep reageren."

"Het is nog steeds zo dat niet iedere volwassene kan zwemmen. Redenen om het wel te leren zijn, naast de veiligheid, bijvoorbeeld gezondheid, gewrichtsklachten, overgewicht, psychosomatische klachten."

De zwemcursus is in principe op dezelfde manier opgebouwd als voor kinderen die leren

zwemmen voor om hun A-diploma. Natuurlijk aangepast aan de doelgroep; vrouwen die nog echt niet kunnen zwemmen. Ook vrouwen met waterrees kunnen er terecht. Ook de trainers zijn alleen vrouwen. Het wordt georganiseerd door de Bewegcoach in samenwerking met zwem- en polovereniging de Treffers. Hanneke: "Er zijn al eerder pogingen gedaan om dit te starten, maar om organisatorische redenen liep het elke keer stuk. Het fijne van de Bewegcoach is dat zij juist dit soort activiteiten kan uitwerken, organiseren en coördineren."

Meer info: [bewegcoach@s-hertogenbosch.nl](mailto:bewegcoach@s-hertogenbosch.nl) of bel (073) 6159777.